听课反思

南京市秦淮中学 邱晨

心理教研组本学期组织推磨听课活动，旨在通过组内课堂观摩与互评，提升教师的教学设计能力和心理辅导技巧。本次活动中，我聆听了杨丹老师执教的高一心理课《追星星的人》。杨丹老师以“仰望星空，脚踏实地”为主线，设计了“星空图绘制”“价值观拍卖”“追星计划卡”等环节，既注重方法指导（如目标拆解、SWOT分析），又融入情感激励（如航天短片、诗歌朗诵）。课堂上，学生从迷茫到清晰、从被动接受到主动规划的变化令人印象深刻。课程将生涯目标具象化为“追星”，巧妙降低学生的认知防御。一名学生在分享时说：“我以前觉得‘生涯规划’是大人给的模板，但今天发现，我的‘星星’可以是任何让我眼里有光的东西。”这种从“任务”到“向往”的视角转换，体现了心理课的疗愈性。